



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Dychwelyd yn raddol i chwarae yn dilyn cyfergyd -Plentyn

Mae eich plentyn wedi cael cyfergyd (math o anaf i'r pen sy'n achosi aflonyddwch yn swyddogaeth yr ymennydd gan gynnwys y ffordd y mae person yn meddwl, yn teimlo ac yn cofio pethau). Maent wedi cael eu hasesu ac mae'n ddiogel iddynt fynd adref gyda chi.

Yn dilyn cyfergyd, mae'n bwysig peidio â dychwelyd i gymryd rhan mewn chwaraeon yn rhy gyflym. Gall dychwelyd, cyn i'r ymennydd wella'n llwyr, arwain at anafiadau pellach a phroblemau iechyd hirdymor. Mae hyn oherwydd y gall cyfergyd effeithio mwy ar blant a phobl ifanc ac felly gallant gymryd mwy o amser i wella.

### Pam Dychwelyd i Chwarae yn Raddol (GRTP)?

Mae'n rhaid cymryd cyfergyd o ddifrif er mwyn amddiffyn iechyd eich plentyn yn y tymor byr ac yn yr hirdymor. Pwrpas GRTP yw caniatáu digon o amser i'r ymennydd wella yn dilyn anaf i'r pen. Rhan bwysig o hyn yw bod â disgwyliad realistig o ran yr amser a gymerir i wella yn ogystal â gwybod sut y gall eich plentyn fod yn teimlo.

### Symptomau cyfergyd

Mae symptomau cyfergyd fel arfer yn dod i'r amlwg yn ystod y 48 awr gyntaf ar ôl anaf i'r pen ac maent yn cynnwys:

- ♦ Cur pen
- ♦ Anesmwythder
- ♦ Teimlo'n chwil
- ♦ Blinder
- ♦ Teimlo'n sâl/chwydu
- ♦ Anawsterau wrth geisio canolbwyntio
- ♦ Problemau cof
- ♦ Problem gyda'r golwg
- ♦ Aflonyddwch cwsg
- ♦ Anniddigrwydd
- ♦ Problemau o ran byrbwylltra a hunanreolaeth
- ♦ Teimlo'n isel eich ysbryd, yn ddagreuol neu'n bryderus
- ♦ Sensitifrwydd i olau neu sŵn
- ♦ Anawsterau wrth feddwl a datrys problemau

### Beth yw'r risgiau/sgîl-ffeithiau/cymhlethdodau posibl o beidio â dilyn GRTP i'r diwedd?

- Symptomau cyfergyd yn para am amser maith
- Mwy o risg o ddatblygu symptomau cyfergyd
- Risg o anaf pellach i'r pen
- Mwy o risg o anafiadau eraill

## Gorffwys

Ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau / plant cynghorir o leiaf 24-48 awr o orffwys corfforol a gwybyddol llwyr (gweithgareddau meddwl) gan fod angen amser ar yr ymennydd i orffwys a gwella ar ôl cyfergyd.

<b>Gweithgaredd corfforol dylai'ch plentyn gymryd seibiant oddi wrthynt:</b>	<b>Gweithgareddau ymennydd y dylai'ch plentyn gymryd seibiant oddi wrthynt:</b>
Rhedeg, beicio, nofio, codi pwysau	Darllen sy'n drwm/dwys Gwylio teledu, cyfrifiadur a/neu gemau fideo defnyddio ffôn clyfar

Wedi hyn dylent gael amser o orffwys cymharol. Mae hyn yn golygu y gallant ddechrau gwneud mwy o weithgareddau, cyn belled nad yw hyn yn dechrau neu'n gwaethgu unrhyw symptomau.

### **Pryd gall fy mhentyn ddychwelyd i'r ysgol/coleg?**

- Mae'n iawn i'ch plentyn gollu diwrnod neu ddau o'r ysgol/coleg yn dilyn cyfergyd os yw'n teimlo'n sâl neu os bydd ei symptomau'n dychwelyd neu'n gwaethgu pan fydd yn mynd yn ôl. Yn anaml y bydd angen absenoldeb estynedig.
- Mae'n bwysig cyfathrebu'n effeithiol gyda'r ysgol. Efallai y bydd angen i'ch plentyn ddychwelyd yn raddol i'r ysgol/coleg os bydd symptomau'n gwaethgu.
- Os yw eich plentyn ar fin sefyll profion neu arholiadau, dylech ystyried a ddylid eu gohirio, os yw hynny'n bosibl, nes y byddant wedi gwella'n llwyr. Mewn rhai achosion, gall y symptomau bara'n hir, a gall hyn effeithio ar astudiaethau eich plentyn. Os fydd hyn yn digwydd, y cyngor yw y dylai'ch plentyn gael ei asesu cyn gynted â phosibl gan eich meddyg teulu ac y dylai dderbyn cymorth addysgol.
- Dylai eich plentyn fod wedi dychwelyd i'r ysgol neu ddychwelyd i astudio'n llawn cyn aildechrau gweithgareddau corfforol.

## **Pryd gall fy mhlentyn ddychwelyd i gymryd rhan mewn chwaraeon?**

Dylent gael rhaglen GRTP cyn dychwelyd i chwaraeon egnïol. Mae'r rhaglen GRTP yn golygu bod chwaraewr yn cael ei gyflwyno'n ôl i chwaraeon fesul cam. Argymhellir bod ymarferydd meddygol neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol cymeradwy yn cadarnhau y gall eich plentyn gymryd rhan lawn mewn chwaraeon cyswllt, felly byddwn yn eich cynghori i ddilyn hyn i fyny gyda'ch Meddyg Teulu/Ysgol.

Mae'r ddolen o dan y pennawd Cyfeiriadau yn rhoi syniad o beth yw rhaglen GRTP.

Os oes gennych unrhyw bryderon am iechyd eich plentyn, rydym yn eich cynghori i ddilyn hyn i fyny ym mhreactis eich meddyg teulu neu fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor. Gallech hefyd ffonio'r rhif a ddarperir isod i drafod unrhyw bryderon.

### **Cyfeiriadau:**

[UK-Concussion-Guidelines.pdf](#)

[Concussion Guidance | World Rugby](#)

[Scottish sports concussion guidance \(sportscotland.org.uk\)](#)

[The FA's Concussion guideline for football | England Football](#)

**Os ydych yn pryderu o gwbl, cysylltwch â'r  
Adran Achosion Brys yn  
Ysbyty Athrofaol y Faenor 01633 493287**

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/  
This document is available in English**